

大人のチーズベーコンおにぎり・オニオンジンジャースープ

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝でも手軽に作れ、しっかりとエネルギー補給ができる洋風の朝ご飯をコンセプトにしました。大人のチーズベーコンおにぎりは黒コショウとパセリで香りを引き立たせ食欲を高めさせました。オニオンジンジャースープは玉ねぎの甘さと生姜の風味で体の内側から温め、目覚めをよくします。見た目も味も楽しめて元気の出る朝食になっています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	大人のチーズベーコンおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん ベーコン とろけるチーズ 黒コショウ 乾燥パセリ 塩 オリーブオイル	150g 3枚 大さじ2 小さじ1 少々 少々 小さじ1	ごはんをガスコンロで炊く。 フライパンでベーコンをカリッと焼いて細かく切る。 ボールにごはんをいれてベーコン、チーズ、塩、黒コショウ、パセリを混ぜる。 三角に握る 仕上げにオリーブオイルを引いたフライパンで軽く表面を焼き、香ばしさを出す。

料理名	オニオンジンジャースープ	
材料（2人分）	分量	作り方
玉ねぎ おろししょうが コンソメ オリーブオイル 水 塩コショウ 乾燥パセリ	4分の1個 小さじ2分の1 小さじ1 小さじ1 300ml 少々 少々	玉ねぎを薄切りにしておく。 お鍋にオリーブオイルを入れて玉ねぎを炒める。 しんなりしたら水・コンソメを加えて10分程煮詰める。 しょうがを加えて軽く煮立てて、塩コショウで味を整える。 器に盛りパセリを乗せる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都府産）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

朝でも食べやすいように、重すぎず栄養が取れる食材を選びました。おにぎりは握った後にフライパンで焦げ目をつけ風味を出す工夫をしました。また少量で満足感を得られる味にしました。スープは玉ねぎの甘さを引き立たせ、しょうがを加えて体が温まるようにしました。彩りにパセリを使い見た目にも食欲を引き出すことを意識しました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	WAKE